



ご入園・ご進級おめでとうございます。

子ども達は、新しい環境に期待と不安でドキドキ・ワクワクしていると思っています。

毎日を元気に過ごせるように、おいしい給食づくりを心がけてまいります。



—— 朝食と生活リズムの関係 ——



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然と生活リズムが身につきます。

～朝食におすすめの食材～

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜や果物もおすすめです。家庭の朝食では、1日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いでしょう。朝食をしっかりと食べて、元気に1日をスタートしましょう。



食べる時の正しい姿勢



1. テーブルに向かってまっすぐ座る
- ↓
2. 椅子に深く腰掛ける
- ↓
3. 胸とへその間にテーブルがくるように
- ↓
4. テーブルとの間は拳1つ分
- ↓
5. 足の裏は地面につける
(届かないときは踏み台をおく)